

SINGLE REZEPT

 DER FRISCH-FISCH

Seeteufel in Kräuterkruste

1 Person 200 g Filet, küchenfertig
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 EL Olivenöl/Bratbutter

Kräuterkruste:

2 EL Kräuter, gehackt (Kerbel, Petersilie)
50 g Paniermehl
1 EL Mehl
1 Ei



SINGLE REZEPT

Serie Eins
4/18

von Andreas Altorfer

Seeteufel in Kräuterkruste

Fischfilet würzen.

Kräuter mit Paniermehl vermengen, Ei aufschlagen, Filet im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und panieren. Panade gut andrücken.

Filet braten, 8 Min. Gesamtbratzeit.

In Tranchen schneiden und anrichten.

Dazu Blattsalat servieren.

Tipp

Anstatt das ganze Filet zu braten Medaillons schneiden und dann panieren.
Für dieses Gericht eignen sich auch Seeteufel- oder Kabeljau-Bäggli.